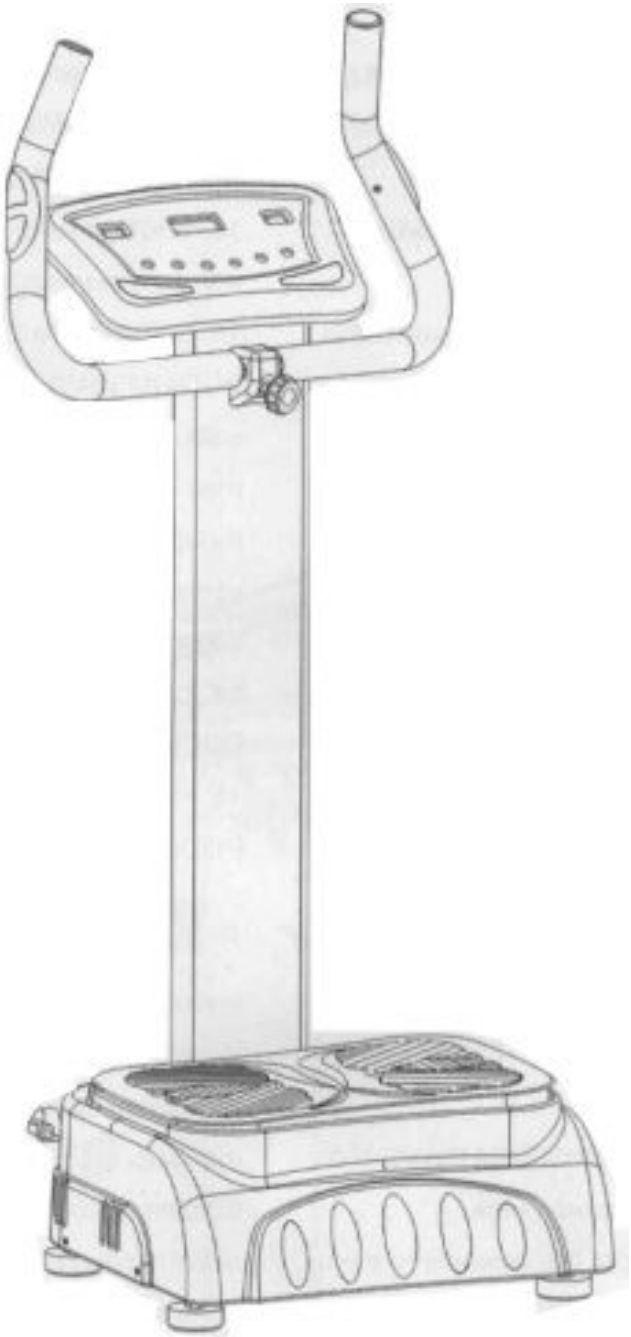
Manual de instrucciones plataforma vibratoria

Wave 100



Importante precauciones

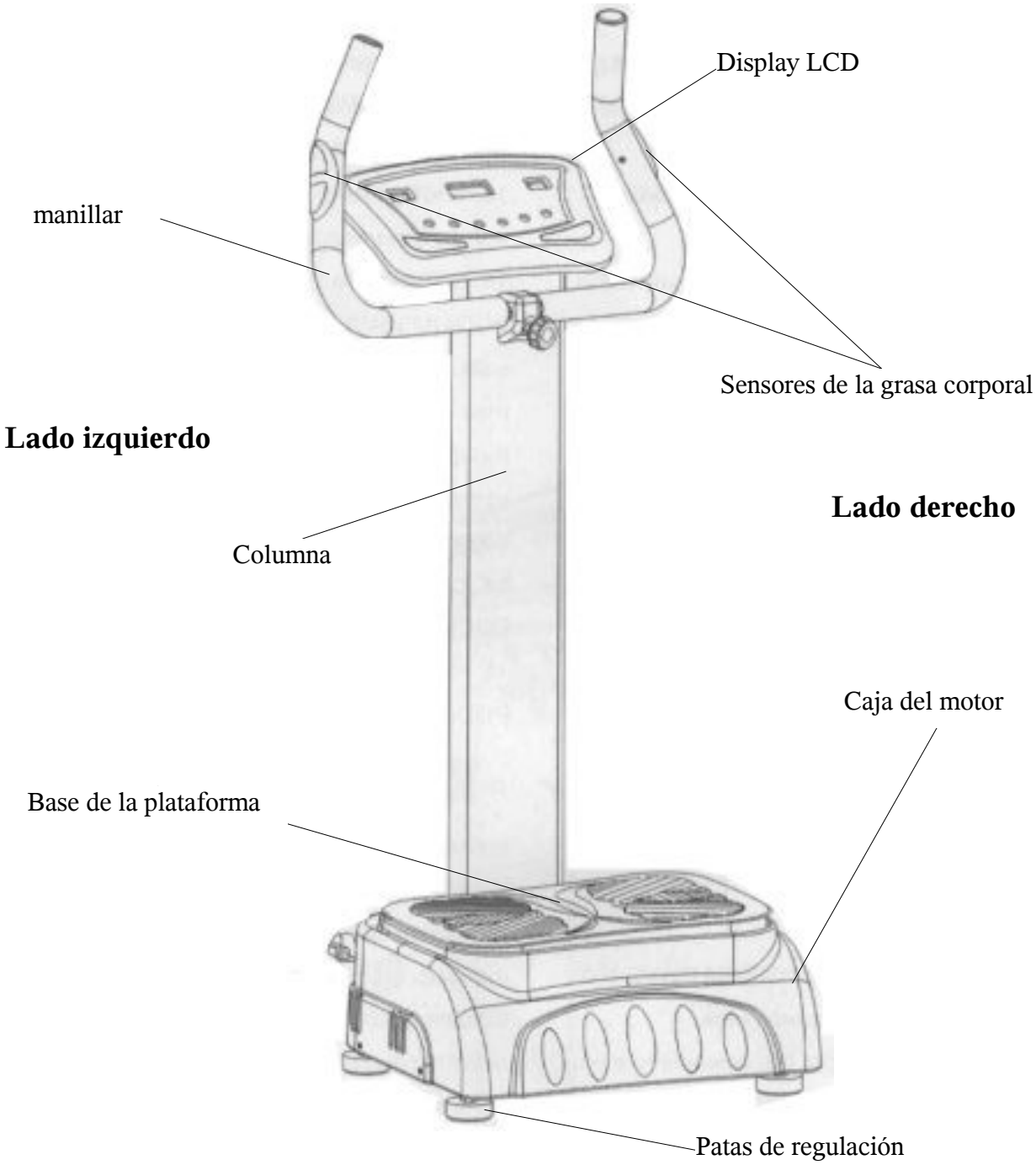
Atención: para reducir riesgos de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lastimaduras a personas, leer las siguientes precauciones e informaciones importantes antes de poner en funcionamiento la Wave 100.

- 1. Es responsabilidad del usuario asegurarse que todos los usuarios de la Wave 100 sean informados adecuadamente de todas las advertencias y precauciones.
- 2. Usar la Wave 100 sólo como se describe en este manual.
- 3. Colocar la Wave 100 en una superficie plana con, por lo menos, 8cm de espacio detrás de la plataforma.
  No posicionar la plataforma en una superficie que bloquee la ventilación.
  Para proteger el suelo o la moqueta de daños, poner una esterilla debajo de la Wave 100.
- 4. Poner la plataforma en lugares cerrados/ protegidos, lejos de la humedad o del polvo. No ponerla en un garaje o patio cubiero o cerca del agua.
- 5. No usar la plataforma donde se usan productos con aerosol o donde el oxígeno se utiliza con objetivos terapéuticos.
- 6. Mantener a los niños de menos de 12 años y a los animales domésticos lejos de la plataforma.
- 7. La plataforma Wave 100 no debe ser usada por personas que pesan más de 130kgs.
- 8. No permitir nunca que más de una persona utilicen la plaforma a la vez.
- 9. Cuando conectes el cable de alimentación, eventualmente conectarlo a un limitador de corriente (no incluído). No usar alargadores de corriente.
- 10. Mantener el cable de alimentación y el limitador de corriente lejos de la superficie de calor.
- 11. No dejar nunca la plataforma desatendida mientras está funcionando. Quitar siempre el enchufe de alimentación cuando no se esté usando.
- 12. No levantar, bajar o mover la plataforma hasta que no esté correctamente montada.
- 13. Comprobar y ajustar todas las partes de la plataforma regularmente. El uso errado podría influir en la estabilidad de la plataforma. Por ejemplo: la columna ha sido diseñada para soportar el equilibrio durante la ejercitación. No empujarla para el stretching ya que puede crear más tensión.
- 14. Verificar con regularidad y ajustar todas las partes de la máquina.
- 15. No insertar objetos o gotear dentro una vez que esté montada.
- 16- PELIGRO: desconectar siempre la alimentación de corriente inmediatamente después del uso, antes de limpiarla y antes de llevar a cabo los procedimientos de registración y manutención que se describen en este manual. No mover nunca la tapa del motor a menos que no haya sido indicado por un técnico autorizado. La asistencia debe ser efectuada por un técnico autorizado, excepto las que se indican en este manual.
- 17- La plataforma Wave 100 está hecha exclusivamente para uso domésticos. No usarla en lugare comerciales, de alquiler o institutcionales. Si no se respeta esta indicaciónl, la garantía no tienes validez.

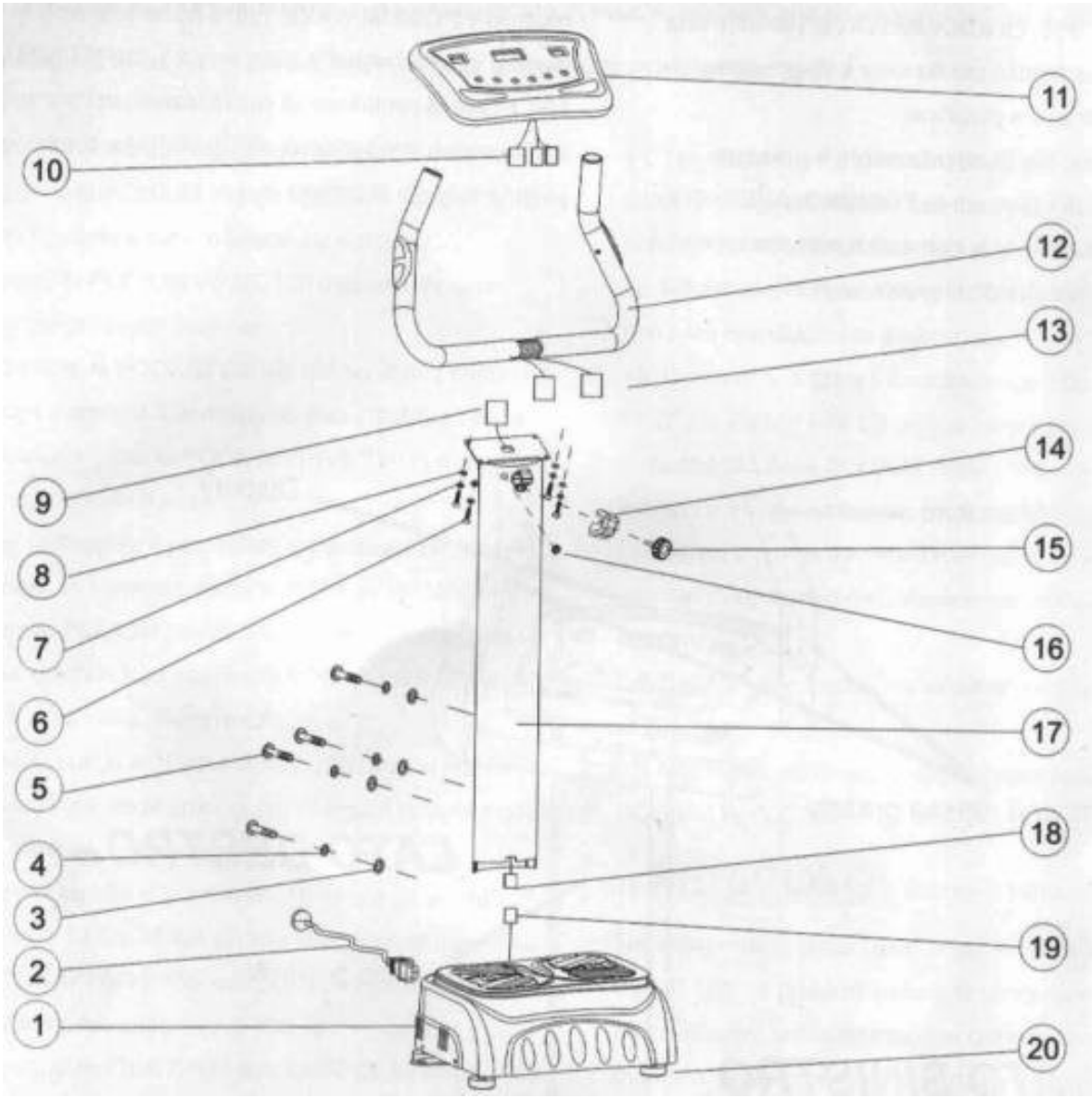
ADVERTENCIA: antes de comenzar con cualquier programa de ejercitación, consultar con el propio médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o personas con problemas de salud previos. Leer todas las instrucciones antes del uso. **CONSERVAR ESTAS INSTRUCCIONES.**

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por haber elegido la revolucionaria Wave 100. La máquina ofrece un entrenamiento increíble para el cuerpo para hacer tu actividad física más divertido y eficaz. Para tu beneficio, leer con atención este manual antes de usar la plataforma.
Si tienes más preguntas, contacta al distribuidor Español con el número de serie a mano y el nombre del producto. El mismo lo encuentras en la etiqueta del producto. Antes de leer lo que sigue, familiarizate con las partes que se muestran en el diseño aquí debajo.



Ilustración



1	Plataforma vibratoria	1
2	Cable de tensión	1
3	Arandela	4
4	Arandela	4
5	Tornillo	4
6	Arandela	4
7	Arandela	4
8	Arandela	4
9	Conector columna	1
10	Conector display	1
11	Display	1

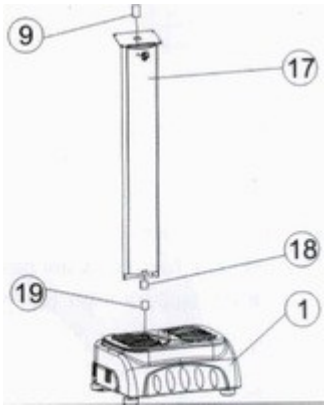
12	Manillar	1
13	Conector Sensores de la grasa corporal	1
14	Cobertor del manillar	1
15	tirador	1
16	Cobertor abertura	1
17	Columna	1
18	Conector inferior del tubo	1
19	Conector Columna	1
20	Patas	4

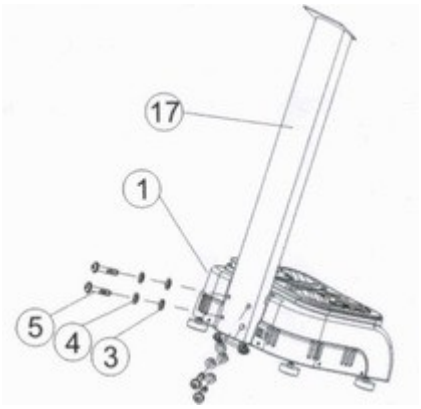
MONTAJE

Para el montaje son necesarias ***dos personas***. Posicionar la plataforma en una zona limpia y quitar todo el material de embalaje. No desechar el material de embalaje hasta que el embalaje esté completado.
Para el montaje es necesario el destornillador.

Desembalar la plataforma donde se utilizará. Mover con cuidado sin dañar nada. Colocarla en una superficie plana. Se aconseja usar un revestimiento de protección para el suelo.

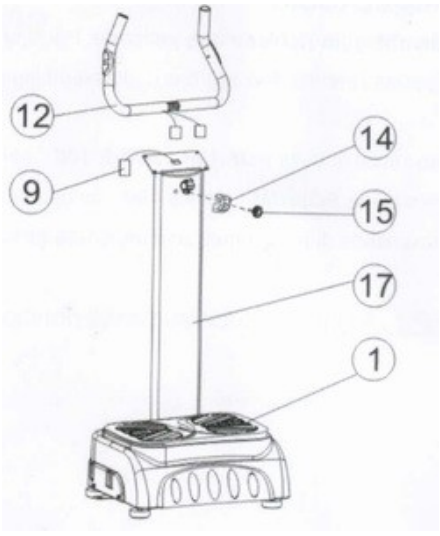
PASO 1:Montar el tubo de la base a la unidad principal, conectar ambas partes.

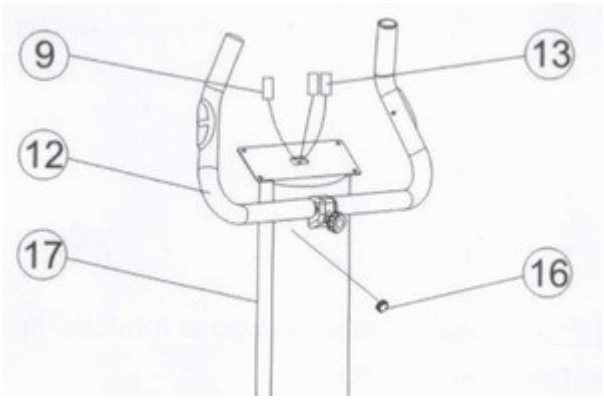




PASO2:Fijar el tubo principal al vibrador con los tornillos y las arandelas de la confección.

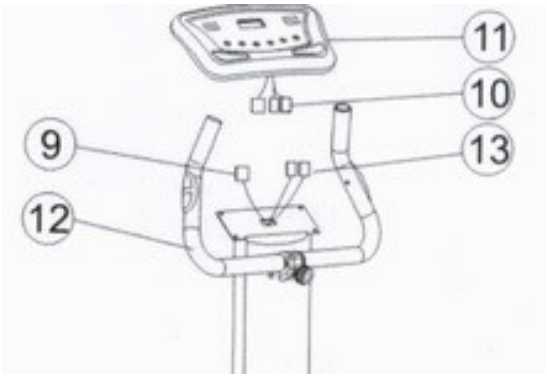
PASO 3: montar el manillar en el tubo principal, impostar el ángulo de inclinación, montar la manija ajustándola lo que sea necesario.

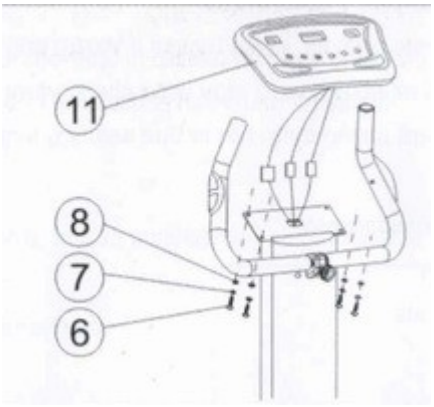




PASO 4: fijar el cable haciéndolo pasar por el agujero detrás del tubo. tapar los agujeros con los tapones.

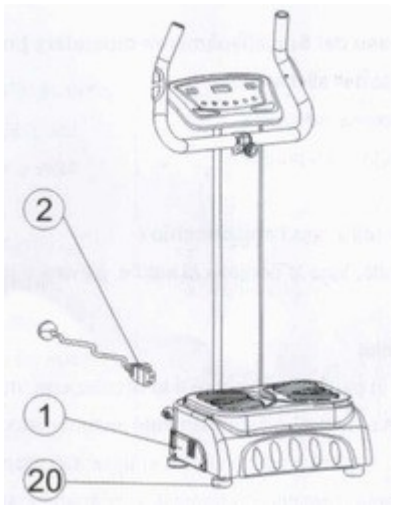
PASO 5: conectar el display al tubo y al manillar.





PASO 6: Fijar el display sobre tubo principal y ajustarlo juanto a la arandela plana, arandella a muelle y tuerca.

PASO 7: Insertar el cable de encendido al enchufe en la parte detrás de la unidad central, luego podréis usar la Wave 100.



Asgurarse que todas las piezas estén ajustadas antes de usar la plataforma. Para proteger el suelo la moqueta de daños, poner una esterilla debajo.

Sugerencias para el entrenamiento

Con la compra de este producto has hecho el primer paso hacia una vida sana. Con la ayuda de este producto puedes ejercitar tus músculos cada vez que lo consideres oportuno. Además la ejercitación es buena para tu salud y resistencia física.

Objetivos del entrenamiento:
Construcción del tono muscular
Resistencia
Sentirse mejor
Mejorar el estador físico en general.

El éxito de un entrenamiento se basa en los siguientes puntos:
Continuidad
Buena alimentación
Control del progreso del entrenamiento

¿Quién puede hacer ejercicios con la plataforma?
Generalmente cualquier persona en buena estado de salud, joven o anciano, puede comenzar a ejercitar.

Capacidad:
El cuerpo, en especial el corazón y la circulación, necesitan tiempo para adaptarse al nuevo entrenamiento. Por este motivo es realmente importante comenzar lentamente con el entrenamiento y hacer pausas entre los distintos ejercicios. Ejercitar siempre a un nivel de entrenamiento que no alcance tus límites.
Empieza con el entrenamiento en los momentos que te resulten más cómodos. Luego de un entrenamiento contínuo puedes aumentar el tiempo o mantenerlo aumentando los niveles.

Importante:
Inicia lentamente tu ejercitación y aumenta gradualmente la intensidad. Haz un precalentamiento antes de iniciar y estiramiento/stretching al terminar.

Objetivos para un entranamiento sano y eficaz:

- recordar siempre que el entrenamiento con la plataforma puede ser útil para la salud si se siguen las reglas importantes. No es útil hacer la ejercitación en poco tiempo, si no con continuidad en el tiempo.
- usar vestimenta cómoda: sugerimos un chandal de gimnasia o ropa deportiva.
- no ejercitar nunca con el estómago lleno. No comer ni una hora antes ni una hora después del entrenamiento.
- no hacer ejercicio, si estás cansado o exausto.
- recordar que el cuerpo siempre necesita suficiente líquido para llevar adelante una actividad como ésta. Respetar las propias necesidades.

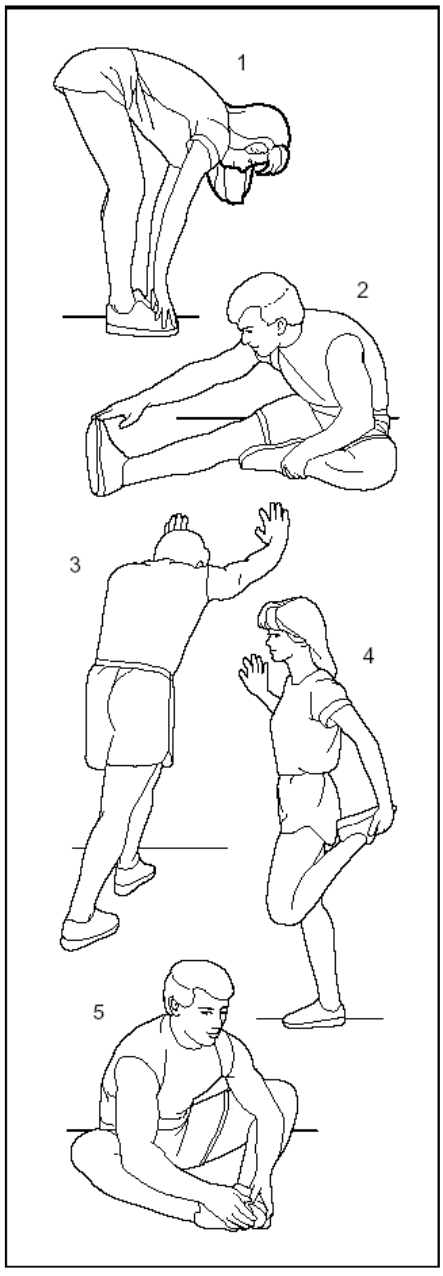
Entrenamiento

el calentamiento debe hacer como cualquier actividad deportiva. Todos los componentes físicos y fisiológicos se desarrollarán y mejorarán. Ayuda, además a evitar riesgos y daños físicos. Con la siguiente ejercitación calentar los grupos músculares. Hacer una carrera suave de 5-10 minutos haciendo pequeños saltos durante la carrera.

Estiramiento

Los siguientes ejercicios son suaves pero beneficiosos ya que despertarán tu cuerpo, lo estimularán en la circulación y harán que los tobillos sean más flexibles.
Hacer el ejercicio varias veces antes de comenzar con la actividad física con la plataformas.

Sugerencias para el estiramiento: la forma correcta es la que se ve en las imágenes a la derecha. Moverse siempre suavemente.



1- Estirarse hasta tocar los dedos de los pies: con las rodillas apenas plegadas, inclinarse lentamente hacia adelante. Permitir que la espalda y los hombros se relajen mientras te estiras hacia abajo hacia la punta de los pies lo más lejos posible. Quedarse así por 15 segunds, luego relajarse. Repetir 3 veces. Estiramiento de: tendones, detrás de las rodillas y la espalda.

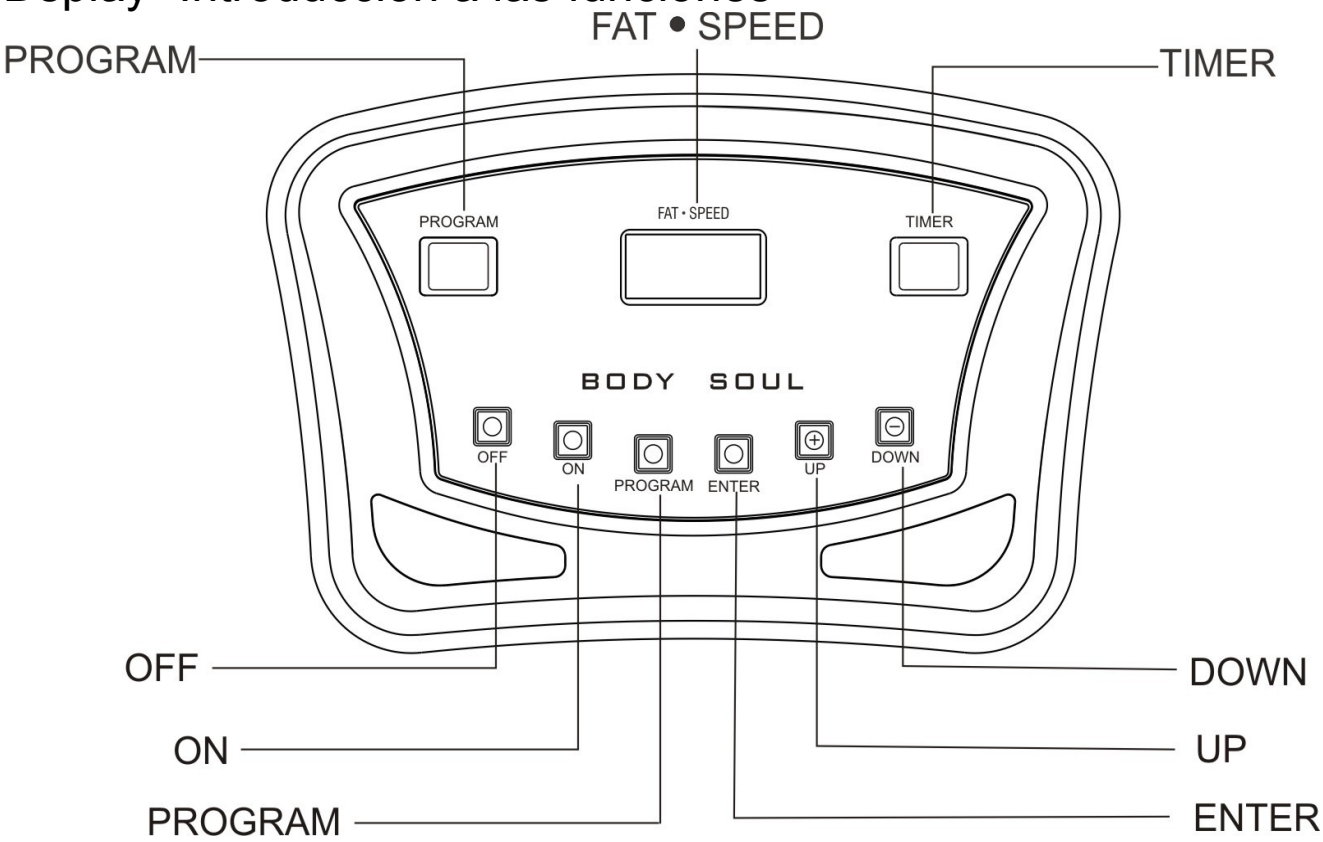
2- Estiramiento tendones: sentarse con las pierna estirada. Llevar la planta del pie opuesto hacia tí y dejarlo contra el muslo interno de la pierna extendida. Estirarse hacia los dedos del pie lo más lejos que se pueda. Quedarse así por 15 segundos, luego relajarse. Repetir 3 veces para cada pierna. Estiramiento: tendones, zona lumbar e ingle.

3- Pantorrillas /talón estiramiento: con una pierna frente a la otra, estirarse hacia adelante y poner las manos contra una pared. Mantener la parte posterior de las piernas derecha y la parte debajo de los pies en el suelo. Plegar las piernas hacia adelante, colgar hacia adelante y mover las caderas hacia la pared. Quedar así por 15 segundos, luego relajarse. repetir tres veces por cada pierna. Para estirar aún más el talón de Aquiles, plegar la parte detrás de la pierna cuanto haga falta. Estiramiento: pantorrillas, talón de Aquiles y tobillo.

4- Estiramiento de cuadriceps: con una mano contra la pared para el equilibrio, alcanzar la espalda y sujeta un pie con la otra mano. Llevar los talones lo más cerca posible de las nalgas. Quedarse así por 15 segundos, luego relajarse. Repetir 3 veces con cada pierna. Estiramiento: cuadriceps y músculos de la cadera.

5- Estiramiento muslo interno: sentarse con las plantas de los pies unidas y las rodillas abiertas hacia el externo. Empujar los pies lo más cerca posible a la ingle. Quedarse así por 15 segundos. Repetir 3 veces. Estiramiento: cuadriceps y músculos de la cadera.

Dsplay- Introducción a las funciones



Prestar atención a no tropezar con los cables de conexión. Mantener la plataforma donde los niños no puedan llegar fácilmente.

Turning on/Encedido:
1. conectar el cable de alimentación a un toma de corriente 220-230V
2. Presionar el botón de encendido (ON). Se enciende la luz de encendido.
3. Ahora tienes varias posibilidades de regulación.

Operaciones en el Display:

1. **OFF** presionar este botón para detener
2. **ON** presionar este botón para empezar a trabajar en el ejercicio.
3. Configurar el tiempo del ejercicio: antes de comenzar, puedes presionar **START** para configurar el tiempo de tu ejercicio. Cuando veas "00" titilando en el **TIMER** del display, presionar **+** (RÁPIDO) para aumentar o **-** (LENTO) para configurar el tiempo de 1 a 10 minutos. El período de entrenamiento prestablecido es de 10 minutos.
4. Configurar la velocidad: una vez que has comenzado, puedes regular la velocidad presionando **+** (RÁPIDO) para aumentar o **-** (LENTO) para seleccionar la velocidad que se adapta a tus necesidades. Variación de velocidad de 0-30.

Configurar los programas: antes de comenzar, puedes elegir uno de los programas presionando **PROGRAM** y verás los programas en orden "**88-P1-P2-P3-FA**".

A. "88" es un funcionamiento manual. Después de haber presionado ON, puedes elegir diferentes velocidades presionando + (RÁPIDO) o - (LENTO)

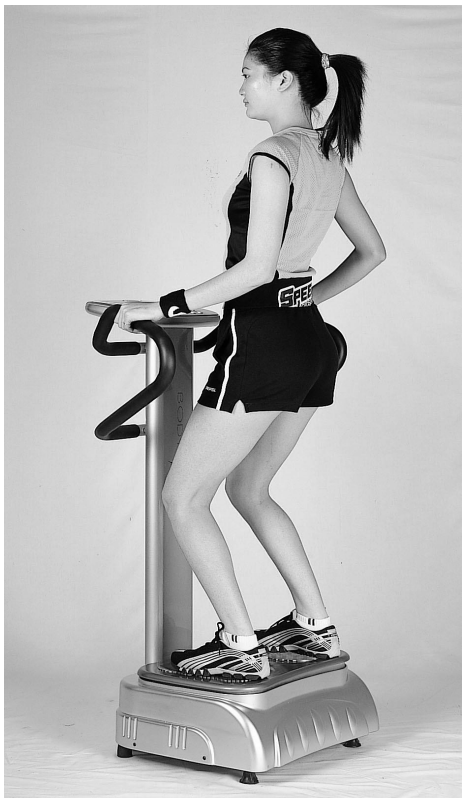
B. "P1-P3", son programas preconfigurados. Puedes elegir uno de ellos simplemente presionando ON y tendrás 10 minutos de actividad.

C. "FA" es un programa que mide tu control de la grasa corporal. Seleccionar "FA" presionar ON, seleccionar el sexo (usar los botones +/- para seleccionar la opción correcta, 1 para hombre y 2 para mujer. Presionar START insertar la edad. Presionar START insertar la altura, presionar START, ingresar el peso. Presionar START y vedréis "..." en el display principal, poner ambas manos en el manillar y el diplay mostrará tu BMI (índice de masa corporal) en unos 5 segundos.

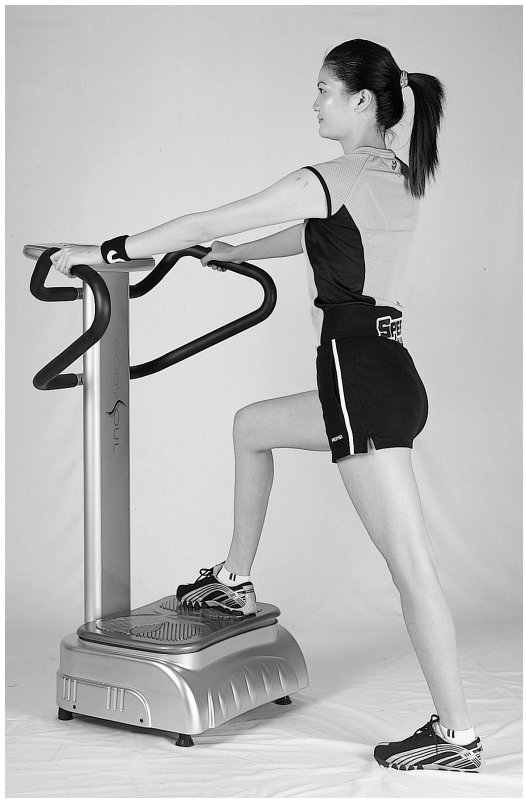
La figura es sólo para referencia, no sirve como chequeo médico.

Resultados visualizables en el display

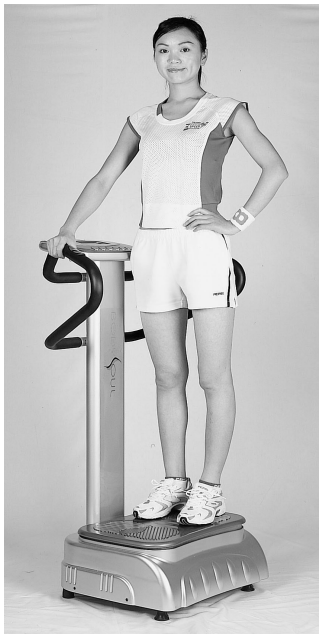
Sexo	**Resultados visualizables en el FAT/PULSE/SPEED**		
Mujer	17 o menos	**17-27**	**más de 27**
Hombre	14 o menos	**14-23**	**más de 23**
Indicaciones	eres delgado	figura óptima	necesitas más entrenamiento



1. Subir con ambos pies en la base, sujetar el manillar y plegar las rodillas. Entrena fundamentalmente la parte trasera de las piernas, los lados de los muslos y las piernas.



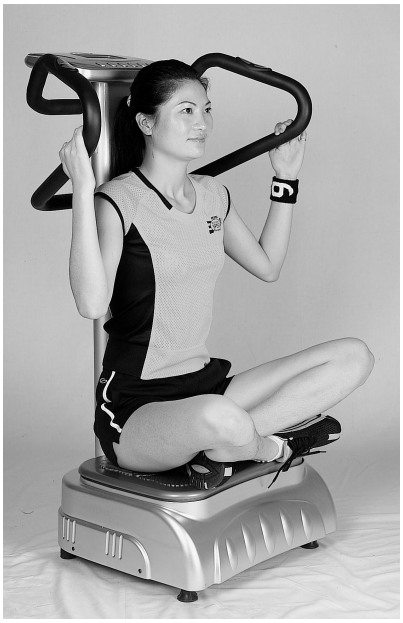
2. Subir un pie en la base de la plataforma y dejar el otro en el suelo. Las manos sujetando bien el manillar. Este ejercicio sirve fundamentalmente para la cintura, abdomen y piernas.



3. Subir de lado con los talones un poco levantados haciendo equilibrio en la punta de los pies. Rodillas levemente dobladas y los abdominales contraídos. Subir de lado con el cuerpo haciendo equilibrio en la punta de los pies. Las rodillas apenas dobladas.

4. Un pie delante y el otro detrás y apoyar una mano en el manillar. Esto sirve a entrenar los músculos de la parte posterior de las piernas del brazo y del cuerpo entero!

5. Apoyar las manos en la plataforma con la cabeza hacia adelante. Tonifica fundamentalmente los músculos de las piernas, manos y hombros.

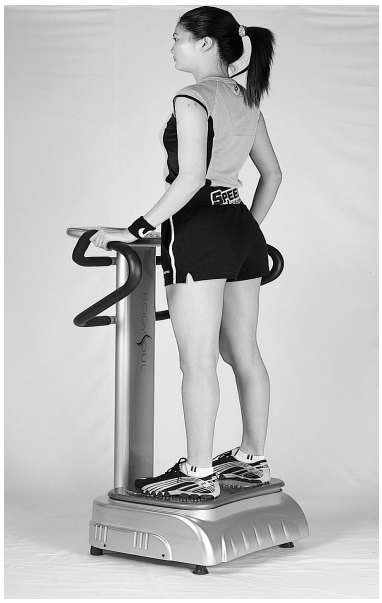


6. Sentarse sobre la plataforma, cruzar las piernas y llevar las manos al manillar. Sirve para tonificar los músculos de las piernas, hombros, lados de los muslos y abdominales.

7. Hacer una posición de L sentado en la plataformas de lado, las piernas bien extendidas y las manos en el manillar. Este ejercicio tonifica brazos, lados de los muslos y tórax.

8. Masaje en las piernas. Poner las piernas en la plataforma y las manos en el suelo. Sirve para tonificar piernas, brazos y músculos abdominales.

9. Sentarse en la silla con los pies sobre la plataformas. Esto tonifica piernas y abdominales



10. De pie con las piernas separadas y las manos en el manillar. Esto tonifica gran parte de los músculos del cuerpo.

Condiciones de la garantía

La garantía sobre el producto dura 24 meses a partir de la fecha de compra por parte del comprador.
- La fecha de compra debe ser demostrable con un ticket o factura de compra.
- La garantía no es válida en los siguientes casos:

- intervención o negligencia en el uso del producto
- uso inadecuado del producto
- tentativo de reparación efectuado por personal no autorizado
- uso del producto fuera del ambiente doméstico

- En caso de devolución del producto, cerrar bien el embalaje original con dentro todas las parte que lo componen.

ADVERTENCIAS

Es responsabilidad del cliente el uso de la plataforma una vez leídas las siguientes adverntencias de uso. La plataforma es un aparato para el entrenamiento físico caracterizado por las vibraciones mecánicas que permite realizar una serie de ejercicios y programas de entrenamiento, de distintos niveles de intensidad. El uso de la misma, como la de qualquier otro aparato de gimnasia, debe llevarse a cabo con la autorización del propio médico que certifica el buen estado de salud del usuario y la falta de factores que impiden el uso de las plataforma vibratoria (contraindicaciones). Además existen algunas condiciones permanentes o temporáneas, para las cuales se pide la supervisión de un médico especialista a modo de precaución a fin de evitar problemas de salud.

Contraindicaciones y factores que obstaculizan el uso de la plataforma:

- patologías cardíacas y vasculares
- condiciones agudas de trombosis
- by pass aorto- coronario
- prótesis ortopédica, en especial caderas y rodilla
- ernia del disco en fase avanzada, discopatía, spondilolistesis
- patologías neuromotoras (ej: epilepsia, morbo de parkinson, esclerosis múltiple, ...)
- inflamaciones agudas o crónicas
- post- ictus
- deformaciones esquelécticas graves
- laberintitis y enfermedades vestibulares
- heridas abiertas
- portadores de marcapasos
- tumores
- desprendimiento de retina
- embarazo

Precauciones para quien usa la plataforma:
- diabetes
- luego de una intervención quirúrgica
- protesis estética
- enfermedades graves de la piel
- alactamiento de pecho
- cefalea severa
- implantes metálicos (tornillos ortopédicos, ..)
- fumadores fuertes
- DIU (espirales anticonceptivos)
- vértigo recurrente